



CRIE ESPERANÇA NO MUNDO

Iniciativa presencial:
saúde mental e bem-estar

Mensagem do presidente do RI de 2023-24, Gordon McInally

Na Assembleia Internacional de 2023, propus que o Rotary priorizasse a saúde mental e falasse sobre a importância dessa questão tão pessoal para mim. Fiquei impressionado com a resposta. Nos dias e meses seguintes, fiquei mais impressionado ainda com os associados do Rotary compartilhando voluntariamente os desafios que enfrentaram. A coragem deles foi uma lição de humildade.

Isso me fez pensar: é disso que o Rotary se trata. Nossos clubes e nossa comunidade global criam oportunidades para os associados serem quem são integralmente, seres autênticos, em nome do princípio Dar de Si Antes de Pensar em Si. Propiciamos conforto, cuidamos uns dos outros. Compartilhamos com os amigos os bons momentos e as conquistas, mas também os momentos em que nada está bem. Damos o melhor de nós e criamos um lugar em que possamos perguntar abertamente: está tudo bem? Está tudo bem *de verdade*?

Somos dotados da incrível capacidade de conectar pessoas e culturas, de dar esperança e recebê-la em atos de gentileza. É quem somos. Agora, é hora de fortalecer a potência da expansão dessa cultura de cuidado no Rotary e no mundo.

Infelizmente, em muitas partes do mundo e para muitas pessoas, falar de saúde mental é considerado uma fraqueza. A verdadeira coragem, no entanto, é se expor e mostrar sua vulnerabilidade. A barreira cultural é uma desculpa que o Rotary nunca aceitou. Podemos ajudar pessoas de todos os cantos a construir resiliência e receber a ajuda de que precisam.

Assim, beneficiamos as comunidades a quem servimos e também os associados que se engajam nesse serviço. Segundo estudos, o ato de gentileza é a forma mais efetiva de proteger nosso próprio senso de bem-estar e nos tornarmos mais resilientes diante dos desafios da vida. E é isso que fazemos no Rotary todos os dias. Sabemos que as oportunidades propiciadas por nossa organização trazem para nós e nossas comunidades mais saúde e força.

Vamos criar o tipo de mundo em que queremos viver: um mundo em que todos tenham a chance de ajudar e buscar ajuda. Para tanto, podemos:

- ▶ acabar com o estigma associado com a preocupação com o bem-estar;
- ▶ conscientizar sobre necessidades de saúde mental;
- ▶ agir para melhorar o acesso a serviços de saúde mental.

Eu testemunhei alguém próximo a mim sofrer calado e se deixar consumir por uma situação difícil. Todos nós, talvez até sem saber, temos pessoas queridas que estão dando tudo de si para sobreviver. Também testemunhei o poder das conexões pessoais, o valor de priorizar a conversa sobre o bem-estar emocional e mental e o impacto decisivo que o acesso a cuidados e tratamentos preventivos tem na vida das pessoas.

No Rotary, você não está só. Juntos, podemos apoiar uns aos outros, nossos entes queridos, nossos clubes e nossas comunidades para *Criar Esperança no Mundo*.



Gordon McInally
Presidente do RI de 2023-24

POR QUE ISSO É IMPORTANTE

A saúde mental e emocional é essencial para nosso bem-estar global. Esses fatores podem afetar nossa saúde física e a forma como nos relacionamos com amigos, familiares e nossa comunidade — isso em nível individual, regional e global. Segundo a Organização Mundial da Saúde:

a saúde mental é um estado de bem-estar mental em que as pessoas consigam lidar com os estresses da vida, viver plenamente suas habilidades, aprender e trabalhar bem e contribuir com seu entorno. É um componente integral da saúde e do bem-estar que subjaz às capacidades individuais e coletivas de tomar decisões, construir relações e moldar o mundo em que vivemos. A saúde mental é um direito humano básico, sendo crucial para o desenvolvimento pessoal, comunitário e socioeconômico.

Segundo a OMS, uma a cada oito pessoas no mundo — ou 970 milhões de pessoas — estão vivendo com problemas significativos de saúde mental. Não é em todas as partes do mundo que existe disponibilidade de recursos adequados para prevenir e tratar esses quadros. Em países de baixa e média renda, até 85% das pessoas com algum tipo de problema de saúde mental não recebem tratamento algum.

A OMS também compilou estudos que comprovam que pessoas com problemas de saúde mental estão mais propensas a ter outros problemas de saúde. Uma depressão, por exemplo, pode predispor alguém a ter diabetes ou infarto. De modo semelhante, viver com uma doença crônica ou estar passando por um desafio significativo em termos de saúde pode trazer um maior risco de desenvolver depressão.

As circunstâncias em que a pessoa vive também podem ser outro fator. Pobreza, violência, incapacidade e desigualdade social podem acarretar maior risco de desenvolver problemas de saúde.

A falta de suporte ou recursos adequados para lidar com essas questões pode desestabilizar famílias e afastar as pessoas de suas comunidades.

A relação entre esses fatores evidencia a necessidade de discutirmos saúde mental em nível mundial e remediar lacunas de cuidado.

Todos no Rotary têm um papel nessa força-tarefa. Não precisamos ser profissionais da saúde mental para fazer uma diferença positiva. Podemos tratar o próximo com cuidado, respeito e dignidade. Garantir que as pessoas saibam que são valorizadas por meio de um sorriso, telefone, visita ou outro gesto que demonstre cuidado. Podemos falar abertamente sobre saúde mental, mostrar às pessoas que elas não estão sozinhas e incentivar a busca de tratamento, se necessário. Ao dar mais enfoque no bem-estar emocional em todo o mundo rotário, causaremos um impacto incrível.

Rotarianos e rotaractianos podem se ajudar. Priorizemos nosso autocuidado, considerando as singularidades de cada um. Sabendo que alguém está passando por um momento difícil, sobrecarregado ou precisando de auxílio, ofereçamos ajuda. Também podemos garantir que nossos clubes ofereçam um ambiente acolhedor, em que todos que interajam conosco sejam tratados com respeito, gentileza, dignidade e cuidado.

Todos podemos fazer coisas simples e significativas nos clubes e distritos para aguçar a força de instilar esperança. As sugestões neste guia visam inspirá-lo a encontrar as ideias certas para seu clube e sua comunidade.

APOIO NO ROTARY

O **Grupo Rotary em Ação pelas Iniciativas de Saúde Mental** é uma comunidade global de associados e amigos do Rotary especializada e comprometida com a criação e o apoio de oportunidades para melhorar a saúde mental.

Os integrantes do grupo podem fazer apresentações sobre a eliminação do estigma associado com questões de saúde mental, conscientização sobre este problema e aumento do acesso a prevenção e tratamento. O grupo também oferece kits e outros recursos para ajudar você a começar ou expandir ações relativas a serviços de saúde mental.

Os membros do grupo podem dar feedback sobre suas ideias e ajudar a identificar parceiros em organizações locais ou nacionais, para dar início ou expandir as iniciativas de saúde mental de seu clube ou distrito.

Outros grupos de ação são especializados em tópicos relacionados, como prevenção ao vício. **Estes são os Grupos Rotary em Ação**, entre em contato diretamente com eles para receber orientações sobre suas iniciativas.

Consulte a rede de recursos distritais, encabeçada pelo presidente da Comissão Distrital de Serviços Internacionais, para se conectar com profissionais locais especializados em saúde mental. O fomento do **Subsídio Distrital ou Global da Fundação Rotária** também pode ajudar em suas ações.

ELIMINAÇÃO DO ESTIGMA

Cuidar da saúde física é considerado louvável, mas priorizar a saúde mental pode sofrer estigma. A saúde mental e o bem-estar emocional estão muito associados com um sentimento de vergonha, e esse estigma social pode calar a expressão de um sentimento ou a busca por ajuda.

Você pode ajudar removendo associações negativas das conversas sobre saúde mental. Algumas ideias a se pensar:

- ▶ Transformar o bem-estar em um tópico regular nas conversas do clube, de modo que pareça normal. No clube, experimente trocar as pessoas de lugar aleatoriamente para agregar os recém-chegados ou fazer pesquisas anônimas sobre bem-estar. Uma a uma, fortaleça as relações e ouça ativamente quando alguém quiser falar.
- ▶ Fale com os profissionais de saúde mental do clube ou distrito sobre o estigma existente em sua comunidade relacionado a essas questões. Dedique tempo durante as reuniões para discutir esses estigmas e qual seria a melhor maneira de combatê-los, pensando em facilitar o bem-estar mental em sua região.
- ▶ Convide profissionais, como terapeutas licenciados, médicos ou educadores que trabalhem com saúde mental para discutir estratégias de bem-estar. Entre esses palestrantes, podem estar líderes espirituais que tragam práticas não religiosas aplicáveis.
- ▶ Descubra ações em sua comunidade que já abordem o estigma da saúde mental e possam ser apoiadas pelo seu clube ou distrito. Fortaleça e expanda essas campanhas e desenvolva uma estratégia para continuar conscientizando as pessoas por meio de programas e iniciativas existentes.
- ▶ Faça parcerias com organizações locais, regionais ou nacionais especialistas em saúde mental e bem-estar que possam elaborar e implementar campanhas para combater o estigma associado a essas questões.

Além de conversas que tratem especificamente de questões de saúde mental, você também pode fazer algumas mudanças gerais no clube que estimulem um ambiente em que as pessoas se sintam bem sendo quem são. Assim, cria-se um senso de pertencimento e segurança. Algumas possibilidades:

- ▶ Organizar atividades sociais ou oportunidades de networking fora do local em que o clube costuma se reunir para os associados se conhecerem melhor e se sentirem mais à vontade para falar sobre si. Um ambiente assim pode gerar oportunidades para oferecer apoio em situações pessoas ou profissionais desafiadoras.
- ▶ Ter consciência dos sinais de burnout. Esse problema geralmente resulta de um excesso de estresse no trabalho, na escola, em casa ou em contextos de voluntariado. Pode acarretar problemas significativos de saúde mental. É importante deixar claro o quanto você consegue assumir e também comunicar isso aos líderes de seu clube.
- ▶ Em reuniões e eventos, oferecer atividades em que associados e participantes possam explorar estratégias que respaldem o bem-estar, como ioga ou uma sessão de meditação, ou estratégias para gerenciar o estresse e evitar o burnout.

CONSCIENTIZAÇÃO

Podemos agir para conscientizar as pessoas desses problemas ou promover os recursos de que as pessoas em nossas comunidades precisam para ter vidas mais saudáveis. Algumas ideias a se pensar:

- ▶ Identificar recursos confiáveis que ofereçam diferentes tipos de apoio, como para qual organização ligar se estiver preocupado com um amigo e para qual ligar durante uma crise. Fale desses recursos e incentive as pessoas a priorizar a saúde mental e buscar ajuda, quando necessário.
- ▶ Promover recursos locais ou nacionais, como linhas confidenciais de suporte com atendentes que são profissionais da saúde mental treinados ou serviços de emergência para pessoas em crise.
- ▶ Convidar especialistas em saúde mental para apresentar uma sessão sobre trabalhos com comunidades vulneráveis, como pessoas sem moradia ou sobreviventes de desastres naturais. Isso pode sensibilizar as pessoas às questões emocionais daqueles a quem auxiliam.
- ▶ Convidar profissionais da saúde mental para discutir formas de aumentar a resiliência e buscar ajuda. Pode ser em uma reunião do clube, Assembleia Distrital ou evento comunitário, com palestrantes como conselheiros, terapeutas, médicos, professores ou líderes espirituais.
- ▶ Formar parcerias com escolas do ensino médio e universidades para incentivar mais pessoas a buscar carreiras em saúde mental ou fazer treinamento nesta área. O clube ou distrito pode criar ou apoiar uma bolsa de estudos para estudantes que queiram ser profissionais da saúde mental.

A saúde mental é uma questão central para os jovens, em geral, por conta das mudanças físicas, emocionais e sociais pelas quais estão passando. Você pode conscientizar as pessoas sobre este problema das seguintes maneiras:

- ▶ Explorando possíveis colaborações com organizações que se especializem em aprendizagem e desenvolvimento socioemocional para jovens. Essas colaborações também podem criar ou respaldar atividades que fortaleçam os programas RYLA, Intercâmbio de Jovens e Interact e ajudar jovens líderes a aprender sobre o próprio bem-estar mental.
- ▶ Incluindo profissionais que tratem da aprendizagem socioemocional para preparar jovens estudantes e famílias anfitriãs do programa Intercâmbio de Jovens de seu distrito. Convide líderes de programa, como os dirigentes do intercâmbio de jovens, para participar.
- ▶ Expandindo bons trabalhos de conscientização que já estejam sendo feitos pelos jovens líderes. Os jovens, em geral, ficam mais confortáveis discutindo esse assunto e têm abordagens inovadoras para alcançar um público maior. Apoie as campanhas lideradas pelos jovens e fale com seu clube ou com os participantes do programa sobre oportunidades para engajar.
- ▶ Convidando interactivianos e líderes de jovens para falar de abordagens e formas de apoiar a saúde mental para promover conversas sobre saúde mental com diversos grupos etários. Juntos, vocês podem explorar as barreiras culturais e geracionais ao diálogo sobre essas questões.
- ▶ Convidando profissionais para conduzir sessões sobre saúde mental durante o treinamento sobre proteção a jovens para os associados que trabalhem diretamente com jovens.

MAIS ACESSO A CUIDADOS PREVENTIVOS E TRATAMENTO

Para apoiar a saúde mental e o bem-estar em todo o mundo, devemos disponibilizar recursos para nossos associados e comunidades, e promover abordagens baseadas em evidências e que comprovadamente funcionem. Veja a seguir algumas ideias:

- ▶ Entre em contato com organizações que trabalhem com saúde mental para discutir as necessidades locais e como seu clube pode ajudar a expandir o acesso à prevenção e tratamento.
- ▶ Trabalhe com centros médicos e sistemas de saúde para defender a incorporação do apoio à saúde mental nos cuidados de saúde básicos para crianças e adultos.
- ▶ Em parceria com profissionais da saúde mental, promova a inclusão de triagens e tratamentos em programas que ofereçam serviços de saúde e bem-estar.
- ▶ Explore formas de expandir esforços regionais ou nacionais para viabilizar acesso a serviços preventivos ou tratar questões de saúde mental em comunidades desfavorecidas.

Considere também:

- ▶ Explorar formas de criar ou ampliar programas de treinamento para que trabalhadores comunitários do campo de saúde possam fornecer serviços de saúde mental, especialmente a comunidades desfavorecidas.
 - ▶ Determinar como uma equipe de formação profissional poderia apoiar profissionais da saúde que oferecem atendimento básico nessas comunidades.
 - ▶ Desenvolver programas para criar ou ampliar consultas por telefone com profissionais qualificados, seja para sessões agendadas ou para pessoas passando por crise.
 - ▶ Trabalhar com os Interact Clubs para apoiar o bem-estar e a saúde mental nas escolas e em grupos de jovens.
-

DICAS PARA APOIAR A SAÚDE MENTAL E O BEM-ESTAR

O QUE FAZER:	O QUE EVITAR:
Investir em relações intencionais e significativas que gerem senso de pertencimento.	Tentar ter uma conversa sobre um tópico difícil em um espaço que não ofereça privacidade.
Aprender os sinais de problemas de saúde mental para aumentar seu conhecimento e ajudar a aumentar a conscientização sobre o assunto.	Mudar de assunto quando alguém lhe conta sobre uma dificuldade ou tristeza. Em vez disso, use a oportunidade para conversar mais sobre a questão.
Discutir a importância do autocuidado e compartilhar exemplos com que outras pessoas possam se identificar. Fale de um jeito que desafie estereótipos ou mitos e deixe claro que problemas de saúde mental são apenas uma parte do que a pessoa é.	Aconselhar uma intervenção ou solução específica em uma conversa sobre uma questão de saúde mental. Deixe que profissionais qualificados façam isso.
Aprender quais recursos profissionais em saúde mental estão disponíveis em sua região ou nação e falar deles, conforme apropriado.	Dar conselho sem a pessoa pedir (por melhor que seja a intenção). Alguém pode querer falar sem estar necessariamente buscando uma solução.
Praticar a escuta ativa. Dê total atenção às pessoas e esteja ciente de sua linguagem corporal (por exemplo, sente-se com boa postura e faça contato visual). Mostre que está atento ao que a pessoa está contando para você.	Fazer comparações. Compartilhar experiências pessoais pode ser uma forma potente de se conectar, mas a situação de cada um é diferente. Reconheça a experiência da pessoa.
Validar o que a pessoa diz e ser empático, você pode usar estas falas: “obrigado(a) por compartilhar isso comigo” ou “deve ter sido difícil falar sobre isso”.	Minimizar o que a pessoa viveu com falas do tipo “poderia ser pior” ou coisa parecida.
Fazer perguntas abertas, como “como foi isso para você?” ou “como você se sentiu?”. Assim, as pessoas têm a oportunidade de falar sem julgamentos.	Invalizar os sentimentos que alguém compartilha com você, dizendo algo como “você está exagerando” ou “vai dar tudo certo”.
Falar de forma que o foco seja a pessoa não o problema de saúde mental (por exemplo, dizer “ela tem depressão” em vez de “ela está deprimida”). Use termos baseados em evidências, alinhados à prática profissional.	Usar termos que rotulem ou estigmatizem pessoas ou situações, como “loucas” ou “insanas”.
Ser um aliado da saúde mental. Nesse papel, você pode ajudar alguém e oferecer recursos ou direcionar a pessoa para profissionais, conforme o caso.	Tentar resolver todos os problemas que alguém lhe contou em confiança ou com que a pessoa disse precisar de ajuda. Busque recursos e seja um aliado para essa pessoa.

APRENDA COM OUTROS E COMPARTILHE SEUS ESFORÇOS.

Consulte a campanha Iniciativas em Saúde Mental, no **Rotary Showcase**, para saber como outros clubes e distritos estão identificando e abordando problemas de saúde mental em suas comunidades. Compartilhe seus esforços para desestigmatizar problemas de saúde mental e eliminar percepções erradas sobre esses problemas. Você também pode compartilhar suas ações em prol da saúde mental e seu trabalho para expandir o acesso a cuidados e tratamento.

Gostaríamos de saber das experiências do seu clube com a campanha Iniciativas em Saúde Mental: desde discussões e interações pessoais até novos projetos financiados por Subsídios Globais. Envie sua história por e-mail para **mindhealth@rotary.org**.

Se você ou alguém que conhecer estiver passando por problemas ou estiver em crise, busque ajuda de um médico especialista, profissional qualificado para tratar crises ou atendimento de emergência.

